

## Prokrastinasi Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Surabaya

Rhendy Christian Sutjipto  
Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

### Abstrak

Prokrastinasi menurut Steel (2007) adalah suatu tindakan dengan sukarela melakukan penundaan terhadap suatu kegiatan meskipun penundaan tersebut akan berakibat buruk. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara prokrastinasi dan kecemasan. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif Psikologi Ubaya angkatan 2008-2011. Jumlah subjek adalah 385 mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah survei dengan membagikan angket. Untuk angket prokrastinasi digunakan Irrational Procrastination Scale (IPS) dan untuk angket kecemasan menggunakan State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Peneliti juga menggunakan Temporal motivation Test (TMT) untuk menjelaskan terjadinya hubungan antara prokrastinasi dan kecemasan. Data ini dianalisis dengan menggunakan SPSS 16.0 for Windows. Teknik korelasi menggunakan nonparametrik Spearman karena sebaran data yang tidak normal. Hasil dari penelitian menunjukkan adanya korelasi positif yang sangat signifikan antara prokrastinasi dan kecemasan ( $r = 0,311$ ;  $p = 0,000$ ). Prokrastinasi juga memiliki korelasi positif terhadap aspek dari kecemasan yaitu aspek State (0,275) dan Trait (0,339). Hasil uji korelasi dengan TMT menunjukkan adanya korelasi yang sangat signifikan antara prokrastinasi dan aspek value (0,520) dan impulsiveness (0,541).

Kata kunci: prokrastinasi, kecemasan.

### Pendahuluan

Prokrastinasi bukan hal baru. Bahkan sudah sejak lama tercantum dalam salinan khotbah Pendeta Walker pada abad ke-17. Digambarkan dengan tindakan penundaan, keinginan, atau kemauan dan dianggap sebagai suatu dosa karena manusia menyia-nyiaikan karunia yang Tuhan berikan dengan melakukan penundaan (Ferrari disitat dalam Fibrianti, 2009).

Prokrastinasi telah menjadi fenomena yang menyebar luas dalam dunia akademik (Liu, 2010). Prokrastinasi menjadi kebiasaan yang sering dilakukan di kalangan masyarakat termasuk dalam kalangan mahasiswa. Prokrastinasi dibuktikan dengan adanya banyak sumber dan salah satunya yang menyatakan bahwa cukup banyak mahasiswa yang melakukan prokrastinasi (Onwuegbuzie, 2004). Dalam dunia akademik, Ellis dan Knaus (1977) serta Solomon, Rothblum dan Murakami (1986) mengatakan bahwa kira-kira 95% mahasiswa yang tidak memiliki tujuan, menunda dan rendahnya keinginan menyelesaikan tugas perkuliahan telah melakukan prokrastinasi akademik. Selain itu, Gunawinata (2008) melakukan penelitian di Universitas Surabaya terhadap 512 orang yang sedang mengambil mata kuliah skripsi tahun 2005-2006 menyatakan bahwa sebanyak 79,7 % mahasiswa Psikologi Ubaya semester 2005-2006 mengalami penundaan kelulusan dan mengulang skripsi yang dilatarbelakangi akan tindakan prokrastinasi dan fakta ini menunjukkan bahwa prokrastinasi sangatlah mendominasi.

Dampak yang terjadi dari tindakan prokrastinasi ini sendiri seperti yang diungkapkan dari penelitian terdahulu oleh Onwuegbuzie (2004) adalah telah ditemukan gejala yang dihasilkan diantaranya depresi, frustrasi, panik dan khawatir. Selain itu, Burka dan Yuen (2008) juga mengungkapkan konsekuensi dari prokrastinasi bagi individu tersebut adalah timbul kejengkelan, penyesalan, keputusasaan, dan perasaan bersalah. Selain itu secara eksternal dampak dari tindakan prokrastinasi adalah kerugian dan kehancuran nilai akademik dan proses pengerjaan suatu tugas, hilangnya kesempatan, dan hubungan dengan orang lain yang menjadi menegang.

Dalam jurnal penelitian Onwuegbuzie (2004) dengan subjek sebanyak 135 mahasiswa pascasarjana menunjukkan hasil yang berkorelasi positif ( $r = 0,51$ ) antara prokrastinasi dengan kecemasan. Dari penelitian tersebut menunjukkan ketika prokrastinasi meningkat maka tingkat kecemasan juga mengalami peningkatan. Penelitian yang dilakukan oleh Haycock, McCarthy, dan Skay (2001) menghasilkan hubungan positif signifikan antara prokrastinasi dengan keadaan cemas dan juga sifat cemas

( $r = 0.31$  &  $0.23$ ) yang menunjukkan bahwa ketika prokrastinasi meningkat maka keadaan dan sifat cemas tersebut juga mengalami peningkatan.

Keterkaitan prokrastinasi dan kecemasan juga didukung dari penelitian yang telah dilakukan oleh Knaus (1998), menyatakan bahwa telah ditemukan hampir 80% dari mahasiswa pascasarjana memiliki perasaan ketidaknyamanan dalam statistik kecemasan.

Milgram dan Naaman (1996) juga mengungkapkan bahwa sebagian besar orang yang mengalami kecemasan cenderung melakukan prokrastinasi untuk dapat menghindari tugas dan soal-soal yang dapat membuat mereka merasa cemas. Steel (2007) juga mengungkapkan beberapa faktor yang mendasari seseorang melakukan prokrastinasi yang erat kaitannya terhadap penelitian ini yaitu keengganan terhadap tugas, perasaan takut gagal, depresi atau berkaitan dengan mood. Dengan demikian maka dapat ditarik suatu garis bahwa ketika suatu stimulus yang negatif muncul, hal tersebut menimbulkan perasaan cemas. Munculnya perasaan cemas membuat seseorang memilih untuk menghindari hal tersebut dengan menunda untuk menyelesaikan. Stimulus negatif tersebut tidak terselesaikan dan membawa pada perasaan cemas yang berkelanjutan hingga sampai pada penundaan berkelanjutan. Jika merujuk pada fenomena ini, maka mereka cenderung untuk melakukan prokrastinasi irasional yang diungkapkan oleh Steel (2007).

Steel (2007) sendiri mengartikan prokrastinasi adalah suatu tindakan menunda yang dilakukan secara sukarela terhadap suatu hal meskipun menyadari akan adanya kemungkinan yang buruk akibat dari penundaan tersebut.

Jika melihat pada teori yang dibuat Steel (2007) yaitu Temporal Motivation Theory (TMT), adanya perasaan cemas yang mendasari terjadinya prokrastinasi termasuk dalam salah satu aspek TMT, yaitu aspek Expectancy. Expectancy itu sendiri menunjukkan adanya suatu harapan besar terhadap tugas tertentu dan kemungkinan yang akan terjadi (Steel dan König, 2006). Seseorang yang dihadapkan terhadap tugas tertentu dan dia menunjukkan adanya ketidakmampuan untuk menyelesaikannya maka kemungkinan melakukan prokrastinasi akan semakin besar. Adanya suatu pandangan terhadap tugas yang diberikan yang menuntut kemampuan lebih menimbulkan ketidakmampuan. Perasaan takut gagal inilah yang mendasari timbulnya kecemasan. Hal ini berlanjut pada usaha untuk menghindari perasaan cemas dengan menunda mengerjakan tugas yang pada saat bersamaan kecemasan meningkat karena tugas yang tidak terselesaikan. Prokrastinasi ini sendiri terjadi karena munculnya perasaan cemas dalam menghadapi perkuliahan dan hal ini dikarenakan adanya perasaan tidak mampu dengan beban dari mata kuliah tertentu yang dianggap berat. Selain itu, ketika tugas dianggap semakin tidak bernilai (value) atau tidak memiliki bobot nilai yang cukup besar akan membuat seseorang menunda mengerjakan tugas hingga batas akhir pengumpulan. Hal ini menimbulkan tekanan yang lebih besar karena risiko yang dihadapi semakin besar jika gagal mendapatkan nilai yang diharapkan. Besarnya risiko tugas akibat menunda membawa pada kecemasan seperti yang diungkapkan oleh Huberty (2004) mengatakan bahwa kecemasan merupakan kekhawatiran atau ketakutan yang berlebihan. Ketakutan jika gagal inilah yang menimbulkan tidak adanya rasa aman. Mereka cenderung menghindari perasaan tersebut. Solomon dan Rothblum (1984) juga mengungkapkan bahwa alasan utama seseorang melakukan prokrastinasi adalah perasaan takut kegagalan dan juga menghindari tugas.

Kecemasan diartikan oleh Huberty (2004) sebagai suatu kekhawatiran atau ketakutan yang berlebihan terhadap realita atau keadaan yang dibayangkan. kecemasan inilah yang mendasari akan terjadinya tindakan prokrastinasi dan perasaan takut tersebut adalah sama dengan faktor terjadinya prokrastinasi yang diungkapkan oleh Steel. Mereka lebih memilih dipandang sebagai orang yang kurang berusaha daripada kurang mampu. Perasaan takut tersebut membawa pada kecemasan sehingga mereka menunda mengerjakan tugas mereka.

Dalam pembahasan ini, peneliti berusaha menjelaskan hubungan antara prokrastinasi dengan kecemasan. Ketika seseorang sedang menghadapi tugas perkuliahan, lalu mereka mengalami kesulitan terhadap tugas yang sedang dihadapi, membuat seseorang tersebut menjadi merasa tidak mampu dan berujung pada penundaan mengerjakan tugas tersebut. Adanya tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas yang mereka tunda secara bersamaan menimbulkan perasaan cemas. Untuk menghilangkan perasaan cemas yaitu tugas yang harus mereka selesaikan, mereka memilih menghindarinya dengan demikian mereka merasa lebih nyaman.

## Metode

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya yang masih aktif. Pemilihan subjek penelitian tersebut karena peneliti ingin mengetahui hubungan tingkat prokrastinasi akademik berdasarkan kecemasan dari masing-masing subjek penelitian secara keseluruhan.

Pemilihan subjek penelitian di kalangan mahasiswa ini didasari pernyataan Liu (2010) yang mengatakan bahwa prokrastinasi akademik terjadi dalam lingkup akademik dan salah satunya yaitu Fakultas Psikologi Ubyaya.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian berupa angket yaitu *Irrational Procrastination Scale* (IPS) untuk angket prokrastinasi akademik, *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) untuk angket kecemasan, dan *Temporal Motivation Test* (TMT) untuk menjelaskan hubungan antara prokrastinasi dan kecemasan.

Angket tersebut berupa skala *Likert* yang terdiri atas 6 kategori pilihan jawaban yang paling sesuai dengan diri subjek, yaitu sangat tidak sesuai, tidak sesuai, agak tidak sesuai, agak sesuai, sesuai, dan sangat sesuai. Dari keseluruhan item tersebut dapat digolongkan ke dalam dua kategori yaitu item *favorable* maupun item *unfavorable*.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dan teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik. Dalam analisis statistik ini terdiri atas tiga pengujian yaitu uji reliabilitas, uji asumsi, dan uji hipotesis.

## Hasil

### Deskripsi Subjek penelitian

1. Jenis kelamin : laki-laki > 14,3 %; perempuan > 85,7%
2. Angkatan :  
2008: 84 (21,8%)  
2009: 96 (24,9%)  
2010: 115 (29,9%)  
2011: 90 (23,4%)
3. Usia :  
17 tahun : 2 (0,5%)  
18 tahun : 53(13,8%)  
19 tahun : 101 (26,2%)  
20 tahun : 107 (27,8%)  
21 tahun : 69 (17,9%)  
22 tahun : 39 (10,1%)  
23 tahun : 10 (2,6 %)  
24, 25, 29, 34 tahun : 1 (0,3%).

### Deskripsi Variabel penelitian

Menunjukkan data persebaran frekuensi dari prokrastinasi (IPS) dengan subjek pada kategori prokrastinasi cenderung rendah memiliki persentase tertinggi, yaitu 35,8%. Pengelompokan paling sedikit berada pada kategori sangat tinggi, yaitu 1,3%. Selain itu, merujuk pada keseluruhan hasil IPS didapatkan mean 31,14 yang berarti nilai rata-rata keseluruhan subjek adalah 31,14.

### Reabilitas pengukuran

Menunjukkan untuk variabel prokrastinasi (IPS) memiliki nilai *alpha crobach* > 0,7. Hasil ini menunjukkan bahwa alat ukur IPS cukup reliabel, sehingga tidak ada butir yang perlu digugurkan. Pada variabel kecemasan (STAI) menunjukkan nilai 0,948, sedangkan pada aspek state 0,938 dan pada aspek trait 0,852. Ketiganya memiliki *alpha crobach* > 0,7, sehingga tidak ada butir yang perlu digugurkan.

### Uji Normalitas

Angka untuk variabel prokrastinasi adalah 0,000 sehingga status sebaran datanya tidak normal. Sedangkan untuk variabel kecemasan menunjukkan angka 0,200 dengan status sebaran data normal. Adapun syarat dari uji normalitas agar data dikatakan normal adalah nilai *sig.* > 0,05. Dengan demikian, karena salah satu variabel menunjukkan status tidak normal, maka pengujian hipotesis menggunakan korelasi non parametrik dengan *spearman*.

### Uji Hipotesis

Korelasi prokrastinasi dengan aspek kecemasan menunjukkan angka untuk aspek *state*  $r = 0,275$  dan  $p = 0,000$ , sedangkan untuk aspek *trait*  $r = 0,339$  dan  $p = 0,000$ . Dengan demikian maka status korelasi prokrastinasi dengan *state* dan *trait* adalah  $H_0$  ditolak. Prokrastinasi dan kecemasan total memiliki korelasi positif dengan nilai  $r = 0,311$  dan  $p = 0,000$ , sehingga  $H_0$  ditolak. Tingginya angka korelasi pada aspek *trait* membuat hasil korelasi total prokrastinasi dengan kecemasan menjadi signifikan meskipun pada aspek *state* tidak signifikan.

## Bahasan

### Penelitian terdahulu

Penelitian yang telah dilakukan oleh Onwuegbuzie (2004) dengan korelasi sebesar  $r = 0,51$ . Hasil uji Fisher menunjukkan angka perbedaan yang signifikan ( $z = -2,388$ ) antara penelitian Onwuegbuzie dengan yang sedang dilakukan oleh peneliti. Perbedaan ini dapat disebabkan karena penggunaan alat ukur yang berbeda untuk masing-masing variabel sehingga berpengaruh pada hasil.

### Korelasi Sub-Aspek

Kedua aspek kecemasan yang terdiri atas *State anxiety* dan *Trait anxiety* memiliki korelasi positif terhadap prokrastinasi (IPS), namun untuk aspek *State anxiety* menunjukkan angka korelasi yang kurang signifikan karena di bawah 0,3. Untuk aspek *State anxiety* memiliki korelasi positif 0,275, sedangkan untuk *Trait anxiety* memiliki nilai korelasi positif yang signifikan sebesar 0,339.

### Perbedaan Angkatan

Masing-masing angkatan memiliki perbedaan karena nilainya di bawah 0,05. Pada nilai *mean score* dan *mean rank* menunjukkan bahwa nilai tertinggi pada alat ukur IPS adalah angkatan 2008 (32,81; 225,99), hal ini menunjukkan bahwa 2008 memiliki kecenderungan prokrastinasi paling tinggi dan pada STAI (129,77; 206,93) juga tertinggi kedua setelah angkatan 2009 (133,58). 2008 yang merupakan angkatan tertua dan beberapa subjek telah dan akan menghadapi skripsi diyakini sebagai penyebab tingginya kecemasan dan diiringi dengan prokrastinasi. Angkatan 2009 adalah yang memiliki nilai *mean* tertinggi kedua pada masing-masing variabel kemudian diikuti dengan angkatan 2010 dan 2011. 2011 sendiri merupakan angkatan termuda yang baru menghadapi lingkungan baru di perkuliahan dan materi yang baru pula. Huberty (2004) mengatakan bahwa kecemasan merupakan kekhawatiran atau ketakutan yang berlebihan tentang kenyataan atau membayangkan keadaan yang akan terjadi secara berlebihan. Perubahan sistem yang berbeda dari sekolah ke perguruan tinggi yang lebih mandiri membuat mereka tidak dapat bergantung lagi pada guru dan hal ini mengurangi rasa aman hingga timbul ketakutan yang berlebihan, karena adanya tuntutan kemandirian. Mereka lebih dituntut untuk aktif dan peka terhadap tanggung jawab mereka. Tantangan baru inilah yang di pandang peneliti sebagai penyebab 2011 memiliki kecemasan.

### Temporal Motivation Theory (TMT)

Peneliti juga melakukan korelasi terhadap kedua variabel dengan berdasarkan teori TMT yang dikembangkan oleh Steel (2007). TMT ini sendiri memiliki tiga aspek yaitu *expectancies*, *value*, *impulsiveness*. Peneliti melakukan uji korelasi dengan menggunakan TMT (Temporal Motivation Test) dengan IPS dan STAI. Digunakannya TMT untuk menjadi penghubung antara kedua variabel prokrastinasi dan kecemasan.



Dari hasil korelasi menunjukkan korelasi negatif yang tidak signifikan antara prokrastinasi dengan *expectancy* (-0,275) dan kecemasan dengan *expectancy* (-0,185), menunjukkan bahwa ketika seseorang melakukan prokrastinasi maka seseorang cenderung memiliki harapan yang rendah terhadap tugas tersebut.

Selain itu, jika melihat pada korelasi prokrastinasi terhadap aspek *value* menghasilkan korelasi signifikan positif (0,520) dan *value* dengan kecemasan (0,373), lalu *value* dengan kedua aspek kecemasan (0,339 dan 0,393). Hasil ini menunjukkan bahwa prokrastinasi terjadi ketika suatu tugas dianggap tidak bermakna atau kurang bernilai. Tugas yang tidak bernilai membuat seseorang memilih untuk prokrastinasi hingga batas akhir pengumpulan. Dalam kondisi tertekan akibat waktu yang menipis inilah menyebabkan munculnya kecemasan.

Pada aspek *impulsiveness* menunjukkan korelasi positif signifikan pada prokrastinasi (0,541), pada kecemasan dengan *impulsiveness* korelasi yang tidak terlalu signifikan (0,288) dan *impulsiveness* dengan aspek kecemasan *State* (0,260) serta *trait* (0,300). Mahasiswa memiliki kecenderungan untuk prokrastinasi ketika ada hal lain yang di pandang lebih cepat memberikan hasil. Mahasiswa yang memiliki kecenderungan cemas lebih stabil dalam banyak hal lebih berisiko mengalami kecemasan ketika *impulsiveness* meningkat bersamaan dengan prokrastinasi.

Peneliti menyimpulkan hubungan antara ketiga variabel ini bahwa prokrastinasi muncul ketika seseorang dihadapkan pada tugas yang dianggap tidak memiliki nilai tinggi atau dianggap tidak bernilai oleh subjek. Maka, mereka memilih untuk mengerjakan hal lain yang lebih memiliki nilai atau memberikan *reward* pada saat itu. Penundaan terhadap tugas utama untuk mendapatkan kepuasan pada hal lain yang lebih cepat membuat mahasiswa merasa aman dan tidak cemas. Prokrastinasi akibat memandang tugas utama yang kurang bernilai membuat mereka kehilangan rasa aman akibat waktu pengumpulan tugas yang menipis.

### **Kelemahan dan Saran**

Beberapa keterbatasan yang dihadapi peneliti ketika proses penyebaran angket adalah beberapa subjek penelitian sulit untuk ditemui sehingga memperlambat proses coding, analisis hasil, dan membuat kesimpulan penelitian. Ada beberapa subjek yang menolak untuk mengisi dengan alasan jumlah butir yang terlalu banyak. Beberapa angket yang sudah dibagikan namun tidak kembali. Jawaban yang diberikan terstruktur yang mana ada kecenderungan menjawab pada salah satu sub skala.

Adapun saran yang dapat bermanfaat untuk penelitian di kemudian hari adalah akan lebih baik jika angket yang dibagikan memiliki butir yang tidak terlalu berlebihan dalam hal kuantitas, seperti yang sudah dilakukan peneliti yang mana total butir mencapai 73 butir, namun karena penelitian ini dilakukan bersama sembilan mahasiswa sehingga setiap orang harus menyelesaikan pengisian angket hingga 300 butir. Oleh karenanya untuk penelitian selanjutnya, subjek penelitian dapat dikumpulkan dalam satu ruangan. Dalam proses pengisian angket, dapat dibagi menjadi beberapa sesi dan di akhir sesi dapat diberikan ice breaking untuk menurunkan kejenuhan. Hal tersebut diyakini peneliti akan sangat memengaruhi hasil pengisian angket dan mengurangi terjadinya jawaban terstruktur.

Untuk peneliti yang akan melakukan penelitian yang sama terkait kecemasan dengan menggunakan alat ukur STAI, bisa menggunakan skala yang digunakan pada penelitian ini yang telah diperbaiki, karena adanya kesalahan dalam penempatan butir. Pada aspek *state* butir 10 dan aspek *trait* butir 33 yang pada penelitian sebelumnya digolongkan ke dalam butir unfavorable telah diubah oleh peneliti ke dalam butir favorable, karena dianggap tidak tepat.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anastasi, A., & Urbina, S. (1998). Tes psikologi. (R. H. Imam, Pengalih bhs.). Jakarta: PT Prenhallindo.  
Azwar, S. (2004). Penyusunan skala psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.  
Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). Procrastination: Why you do it, what to do about it now. Cambridge: Da Capo Press.

- Dominikus, F., Fauzee, M. S. O., Abdullah, M. C., Meesin, C. & Choosakul, C. (2009). Relationship between mental skill and anxiety interpretation in secondary school hockey athletes. *European Journal of Social Sciences*, 9(4), 651-657.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination or how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles*. New York: A Signet Book.
- Fibrianti, I. D. (2009). Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa fakultas psikologi universitas diponegoro semarang. Universitas Diponegoro, Semarang.
- Gunawinata, V. A. R. (2008). *Perfeksionisme, prokrastinasi akademik, dan penyelesaian skripsi mahasiswa*. Universitas Surabaya, Indonesia.
- Haycock, L. A., McCarthy, P., dan Skay, C. L. (2001). Procrastination in college students: the role of self-efficacy and anxiety, 320.
- Hemphill, J. F. (2003). Interpreting the magnitudes of correlation coefficients. *American Psychologist*, 58(1), 78-80.
- Huberty, T. J. (2004). *Anxiety and Anxiety Disorder In Children: Information For Parents*. Indiana University, Bethesda.
- Liu, K. (2010). *The relationship between academic procrastination and academic achievement in Chinese university students*. State University, New York.
- Milgram, N., & Naaman, N. (1996). Typology in procrastination. *Personality and Individual Differences*, 20(6), 679-683.
- Onwuegbuzie, A. J. (2004). Academic procrastination and statistic anxiety. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 29(1), 3-15.
- Onwuegbuzie, A. J. & Jiao, Q. G. (2000). I'll go to the library later: The relationship between academic procrastination and library anxiety. *Collage & Research Library*, 45-54.
- Prince, G. M. (2002). *Anxiety: Definition and Strategies*. P.1.
- Rachman, S. (1998). *Anxiety*. East Sussex, UK: Psychology Press Ltd.
- Rothblum, E. D., Solomon, S. L., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive and behavioural differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 387-394.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Spielberger, C. D., & Sydeman, S. J. (1994). *The Use of Psychological Testing for Treatment Planning and Outcome Assessment*.
- Steel, P. D. G. (2002). *The measurement and nature of procrastination* (Tesis tidak diterbitkan). University of Minnesota, Minnesota.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure, 133(1), 66-71.
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48, 926-934.
- Steel, P. (2011). *The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done*. New York: Harper.
- Steel, P., & König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, 31(4), 889-913.
- Williams, A. S. (2010). Statistics anxiety and instructor immediacy, 18(2), 2.